

ÇOCUĞUM SINAVA HAZIRLANIYOR

SAYI : 3

11/04/2013

Çocuğu Sınava Hazırlanan Velilere Öneriler

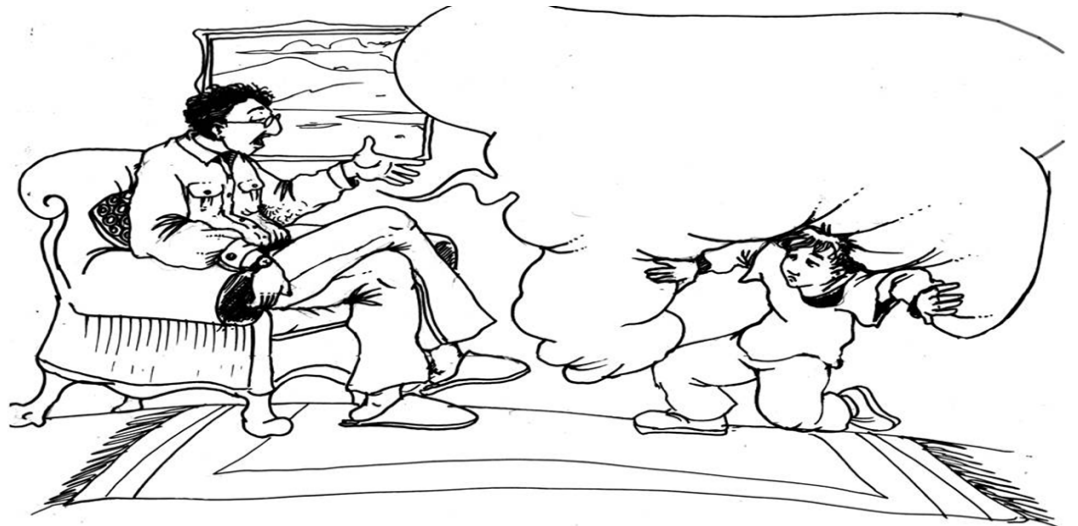
Sınavlara hazırlığın yoğunlaştığı şu günlerde veliler ve öğrenciler yoğun bir kaygı içerisinde. İki taraf da hem beklentili hem de endişeli... Sınavlarda başarılı olmak öğrencinin olduğu kadar anne babaların da isteğidir. Ancak bu dönemin dengeli ve sağlıklı olarak aşılması için anne babalara bazı görevler düşmektedir. Çocuğunuzun başarısını artırmak ve bu dönemi daha sağlıklı biçimde geçirmesini sağlamak için size gerekli olabilecek bazı önerileri bültenimizde bulacaksınız.

1- Çocuğunuzun ergenlik döneminde olduğunu unutmayın.

Bu dönem çalkantılı ve ikilemli bir dönemdir. Çocuğunuzun yerine sorun çözmek istediğinizde ya da ona önerilerde bulunmak istediğinizde onun sizinle aynı şeyleri göremeyeceğini bilin. Örneğin güneşli güzel bir günde siz istememenize rağmen işlerinizi yapabilirken, çocuğunuz böyle havalarda ders çalışmakta güçlük çekecektir.

2- Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerinin farkına varın.

Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerini tanımak önemlidir. Gençin yeteneğine ve potansiyeline göre nereye kadar gidebileceğini ve ne düzeyde başarılı olabileceğini iyi hesaplamak gerekir. Gençten başaramayacağı hedeflere ulaşma beklentisi içinde olmak onun başarısını arttırmaz düşürür , onu geliştirmeye köstekler.





AŞIRI DUYARLILIK

Bu dönemde kız

öğrencilerde alınganlık,

kolay ağlama, odasına

kapanma, içedönüklük;

erkek öğrencilerde ise

kolay öfkelenme, agresif

davranışlara sık

rastlanmaktadır.

" İNSAN DOĞASININ EN
DERİN İLKESİ TAKDİR
EDİLMEME DUYULAN
İŞTAHTIR."

WILLIAM JAMES

3- Beklentilerinizi sürekli tekrarlamayın.

"Bunu mutlaka başarmalısın." "Başarılı olacağını biliyoruz." "Bizi mahcup etme. Kazanman gerekir. Kazanacağını biliyoruz." şeklindeki yaklaşımlar, çok sık tekrarlanırsa, öğrenci kendini bir kuşatılmışlık altında hissedecek; mutlaka başarmak zorunda olduğuna inanmaya başlayacaktır. Bu arada "Ya başaramazsam ?" düşünceleri devreye girebilecektir.



**Cözüm önerilerimiz:
iyi iletişim, doğru yaklaşım.**

4- Kıyaslamalar yapmayın.

Çocuğunuzun başarısını başkaları ile kıyaslamanız onu üzecektir. Nasıl ki insanların fiziksel özellikleri aynı değilse başarıları da aynı olmayabilir. Çocuklarımızdan kendi yetenek ve kapasitelerine uygun bir başarı beklemeliyiz. Aksi takdirde yetersizlik duygusunun oluşmasına ve özgüvenin zedelenmesine neden olabilirsiniz.

5- Olumlu iletişim kurun.

Motivasyonun sağlanmasında Ailenin rolü genci anlamaktır ve bunu ona hissettirmektir. " Hem okulu hem de dershaneyi birlikte götürmenin zor ve yorucu olduğunu biliyorum ve bu zor dönemde senin yanındayım ve benden istediğin desteği vermeye hazırım." tarzında konuşmalar gencin motivasyonunu artıracaktır

6- Yapamadıkları değil, yapabildiklerinin üzerinde durun.

" Oturup ders bile çalışmıyorsun , ne zaman otursan bir bahane ile kalkıyorsun , bakalım sınavda ne yapacaksın" demek yerine ; " Kendi başına oturup ders çalışman çok hoşuma gitti, seninle gurur duydum Belki ilk başta zorlanabilirsin ama hiç moralini bozma bununda üstesinden gelebilirsin " tarzında motive edici konuşmalar yapın ki takdir edilen davranışlar daha sık gösterilsin.

7– Yapıcı eleştiride bulunun.

“Okuldaki notlarında ve yapılan deneme sınavlarında düşük notlar almışsın. Hiç Ders Çalışmıyorsun. Başaramayacaksın. Emeklerimize yazık” DEMEK YERİNE “Okulda ve deneme sınavlarında düşük not olmanın nedeni sanırım bu sıralar dersleri ihmal etmen olabilir mi ? ”

“Çocuğunuzun kendine olan güvenini sarsmayın.”

8– Sınav bir ölüm kalım mücadelesi değildir.

Sınavlar sadece birer fırsattır. Bu fırsatların bir şekilde telafisi vardır. Aile, öğrenciye sınavın bir ölüm-kalım meselesi olmadığını, yararlanılması gereken bir fırsat olduğunu, bu fırsat kaçırılrsa bile hayatta başka fırsatların onu beklediğini, bir kapı kapanırsa başka bir kapının açılacağını, bu sınavı kazanmanın hayatta başarılı ve mutlu olmak için tek yol olmadığını anlatmalıdır.

Baba oğluna;

Atatürk senin yaşındayken sınıf birincisiydi...

Oğuldan babasına;

Senin yaşındayken de cumhurbaşkanıydı...



9 – Sevginizi koşul olarak sunmayın.

Anne – baba olarak göreviniz çocuğunuza iyi bir eğitim vermek olduğu kadar, ona hayatı sevdirmek ve yaşama sevincini aşılacak olduğunu göz ardı etmeyin. Ders çalışmak ve sınav kazanmak uğruna çocuklarınızla olan yakınlığınızı tehlikeye atmayın. Önündeki sınavda başarılı olsa da olmasa da önemli olan çocuğunuzla aranızdaki sıcaklığın tehdit edilmemesidir.

10 – Çocuğunuzu kendi yaralarınızı kapatacak bir yara bandı olarak görmeyin.

Hepimizin ulaşamadığımız hedefleri olmuştur. Anne babalar olarak yaptığımız en büyük yanlışlardan biri “ Ben olamadım bari çocuğum olsun” mantığıdır. Unutmayın sizin ihtiyaçlarınız ile çocuklarınızın ihtiyaçları farklıdır. Çocuklarınızın duygu ve düşüncelerine saygılı olmaya özen göstermeliyiz. Örnek olarak; alınan oyuncaklardan çocuklarımızın çok çabuk sıkıldığını görmüşüzdür. Araştırmalar göstermiş ki anne babalar çocuklarının istediği oyuncakları değil, kendileri çocukken sahip olmadığı oyuncakları çocuklarına aldığını ortaya çıkarmıştır.



BAHÇELİEVLER İLKOKULU

Armağan İlci Mah.
Yunus Emre Cad.
Merkez/BURDUR

Telefon: 0 (248) 232 17 23
Faks: 0 (248) 233 28 58
E-posta: 701460@meb.k12.tr

REHBERLİK SERVİSİ
hayatarehber@blogspot.com

www.bahcelievlerio.meb.k12.tr

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİNDEN NASIL YARDIM ALABİLİRİM?

Sevgili Öğrenciler,

Verimli bir şekilde ders çalışmak için,

Zamanımızı doğru değerlendirmek için,

Geleceğe ilişkin doğru seçimler için,

Sınavlar ile ilgili bilgi almak için,

Sınav stresi ve heyecanını yenmek için,

İlgil ve yeteneklerinizi keşfetmeniz için,

Sosyal sorunlarımıza çare bulmak için,

Öfke kontrolü sağlamak için,

Aile içi sorunlara çözüm yolları için,

Yaşadığımız sorunlara ve yalnızlığımıza çözüm bulmak için

REHBERLİK SERVİSİ SİZLERİ BEKLİYOR.

Rehberlik hizmetleri GÖNÜLLÜLÜĞE ve İŞBİRLİĞİNE dayanır. Aynı zamanda GİZLİLİK ilkesini temele alır.

Öğrencilerimiz Rehber öğretmenden bireysel görüşme için randevu talep edebilirler.

Velilerimiz randevu taleplerini, 08:30-15:00 saatleri arasında 0 248 232 17 23'ten veya okulumuza gelerek Rehberlik servisine (2. Kat) iletebilirler

HİKAYE

BİR SAAT



Adam yorgun argın eve döndüğünde 5 yaşındaki oğlunu kapının önünde beklerken bulmuş.

Çocuk babasına:

"Baba 1 saatte ne kadar para kazanıyorsun?" diye sormuş. Zaten yorgun gelen adam "bu seni ilgilendirmez" diye cevaplamış.

Bunun üzerine çocuk:

"Babacığım lütfen bilmek istiyorum" diye cevap vermiş. Adam,

"İlla ki bilmek istiyorsan 20 dolar kazanıyorum" diye cevap vermiş. Bunun üzerine çocuk,

"Peki bana 10 dolar borç verir misin?" diye sormuş. Adam iyice sinirlenip:

"Benim, senin saçma oyuncaklarına veya benzeri şeylerine ayıracak param yok hadi derhal odana git ve kapını kapat" demiş. Çocuk sessizce odasını çıkıp kapısını kapatmış adam sinirli sinirli bu çocuk nasıl böyle şeylere cesaret eder diye düşünmüş aradan bir saat geçtikten sonra adam biraz daha sakinleşmiş ve çocuğa parayı neden istediğini bile sormadığını düşünmüş belki de gerçekten lazımdı. Yukarı çocuğun odasına çıkmış ve kapıyı açmış. Yatağında olan çocuğa:

"Uyuyor musun?" diye sormuş. Çocuk,

"Hayır" demiş.

"Al bakalım istediğin 10 doları sana az önce sert davrandığım için üzgünüm ama uzun ve yorucu bir gün geçirdim" demiş. Çocuk sevinçle haykırmış:

"Teşekkür ederim babacığım"

Yastığının altından diğer buruşuk paraları çıkarmış adamın suratına bakmış ve yavaşça paraları saymış bunu gören adam iyice sinirlenerek:

"Param olduğu halde neden benden para istiyorsun?" demiş. Çocuk,

"Ama yeterince yoktu" demiş ve paraları babasına uzatarak:

"İşte 20 dolar, 1 SAATİNİ BANA AYIRIR MISIN?" demiş...

ÇOCUĞUNUZUN YAŞI KAÇ OLURSA OLSUN, ONA ZAMAN AYIRMAYA ÖZEN GÖSTERİN!